

**Общее понятие здоровья (по определению Всемирной организации здравоохранения) включает в себя, кроме физического здоровья, душевное и социальное благополучие.**

**Если трудовая деятельность соответствует физическим возможностям человека, то она благоприятно сказывается на общем состоянии здоровья. И наоборот, неправильно выбранная профессия может привести к его резкому ухудшению, снижению трудоспособности, а порой и к ее полной потере.**

**Намечая для себя профессиональную деятельность, надо учесть факторы, неблагоприятно влияющие на организм в процессе ее выполнения.**

**Это могут быть физические нагрузки, постоянно низкая или высокая температура, повышенная запыленность воздуха, контакт с токсическими веществами, шум, вибрация и др.**

**Внимание к своему здоровью при выборе профессии будет залогом того, что вы станете в будущем хорошим специалистом.**

**Позаботьтесь о будущем сегодня!**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный  
областной Дворец творчества  
детей и молодежи»**



# **Выбор профессии и здоровье**

**Ресурсный центр по профориентации**  
Пн.-пт. 8.30 – 17.00 (обед 13.00 – 13.30)  
тел. 30 83 90, факс 75 44 63,  
e-mail: [resurscentre@uoggodtdim.by](mailto:resurscentre@uoggodtdim.by)  
<http://gomelpalace.by>

Каждый поступающий на работу или учебу человек проходит медицинский осмотр. Чтобы заключение врача не расстроило ваши жизненные планы и мечты, к медицинскому отбору надо готовиться заранее.

По своему влиянию на организм человека все профессии и специальности можно условно разделить на шесть групп:

Первая группа включает профессии, которые не имеют неблагоприятных производственных факторов.

Это многочисленная группа профессий такие как: продавец промышленных товаров, оператор ЭВМ, менеджер, художник-модельер. Рекомендовать их можно почти всем лицам, имеющим к ним склонность и способности.

Профессии второй группы отличает непостоянное или умеренное воздействие какого-либо неблагоприятного производственного фактора, например, повышенной или пониженной температуры воздуха, влажности. Профессии этой группы (повар, продавец овощного магазина и др.) могут быть рекомендованы только тем, у кого хорошо развиты терморегуляция, нет заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания и склонности к простудным заболеваниям.

Третья группа включает такие профессии и специальности, для которых характерно воздействие не одного, а нескольких неблагоприятных производственных факторов. Поэтому, даже если воздействие каждого из факторов незначительное, оно усиливается их взаимодействием. К таким профессиям можно отнести ткачиху, швею, печатника (повышенная температура воздуха, запыленность, интенсивный постоянный шум) .

Эти профессии нельзя рекомендовать лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов слуха. Допустимые нормы отклонений от общего нормального физического состояния тут значительно выше, чем во второй группе.

К четвертой группе относятся профессии и специальности с тяжелыми и вредными условиями труда, например: сталевар, шахтер, аппаратчик химического производства, водолаз и др. К работе по ним допускаются только лица, достигшие 18-летнего возраста. Эти профессии предъявляют высокие требования к физическому состоянию организма.

Пятая группа - это профессии и специальности, деятельность по которым проходит чаще всего в обычных условиях. Но предметы труда требуют особо бережного отношения со стороны работника.

Так, чтобы исключить возможность заражения детей, продуктов питания и т.п., к контакту с ними не допускаются бациллоносители или люди с хроническими инфекционными заболеваниями. Это в равной мере относится к таким профессиям, как воспитатель детского сада, повар, кондитер, фармацевт.

Шестая группа – это профессии и специальности, требующие повышенной напряженности работы определенных органов. И если эти органы недостаточно выносливы и здоровы у человека, то такая производственная деятельность ему противопоказана. Например, при нарушении органов зрения – чертежник, сборщик часов, вышивальщица, сборщик микросхем; органов слуха – стенографистка, автослесарь; органов обоняния – повар и др.